

22.12.2025

Краснотурьинск ясли 1-3 г 167,77 руб

№ пепентуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
235,05	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	130	3,65	4	20,59	127,2
808	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,32	8	6,8	115
828	Чай с сахаром @	200			10,97	59,9
Итого за Завтрак		355	4,97	12	38,36	302,1
<u>Завтрак 2</u>						
705	Напиток из плодов шиповника	100	0,34		13,81	64,3
Итого за Завтрак 2		100	0,34		13,81	64,3
<u>Обед</u>						
819,02	Горошек зеленый отварной	30	0,89	2	11,87	25
1 015,04	Суп-лапша на курином бульоне с мясом	150	3,33	3	9,45	94,8
907	Тефтели мясные с луком	50	7,56	5	5,25	119,6
1 032	Каша гречневая вязкая.	110	2,96	3	18,7	125,4
912	Компот из свежих яблок	150	0,08		17,91	74,3
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8
Итого за Обед		530	18,66	15	89,54	547,7
<u>Полдник</u>						
1 192	Пряник (порц.)	50	1,9	1	12,8	80,4
914	Кисломолочный продукт	150	4,35	4	6	79,5
Итого за Полдник		200	6,25	5	18,8	159,9
Итого за день		1 185	30,22	32	160,51	1 074

23.12.2025

Краснотурьинск ясли 1-3 г 167,77 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
853	Каша манная молочная с маслом сливочным жилкая	130	4,88	5	26,72	171,1
815	Бутерброд с маслом и повидлом	30	1,22	6	12,68	107,6
14 539,27	Чай с сахаром @	200	0,2		6,5	26,8
Итого за Завтрак		360	6,3	11	45,9	305,5
<u>Завтрак 2</u>						
707	Сок натуральный	100			11,2	69
Итого за Завтрак 2		100			11,2	69
<u>Обед</u>						
839	Салат из отварной свеклы с яблоками с маслом растительным	30	0,34	1	2,74	21,4
124,06	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и мясом кур @	150	1,24	4	6,06	63,2
893,01	Жаркое по-домашнему	160	10,58	10	18,2	208
928	Компот из смеси сухофруктов	150	0,26		18,27	76,3
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8
Итого за Обед		530	16,26	17	71,63	477,5
<u>Полдник</u>						
1 494,1	Вафли	50	2	15	31,25	271
854,01	Чай с шиповником	150			8,38	45
Итого за Полдник		200	2	15	39,63	316
Итого за день		1 190	24,56	43	168,36	1 168

24.12.2025

Краснотурьинск ясли 1-3 г 167,77 руб

№ п/п	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
848	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным	130	4,66	5	27,81	175,7
810	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	8,57	73,9
686	Чай с лимоном _@	200	0,06		15,16	59,9
Итого за Завтрак		355	8,21	8	51,54	309,5
<u>Завтрак 2</u>						
975	Мандарины	100	0,8		7,5	38
Итого за Завтрак 2		100	0,8		7,5	38
<u>Обед</u>						
814	Икра овощная морковная	30	0,28	2	4,33	23,9
181	Уха с крупой (перловой, пшенной)	150	7,51	4	11,11	115,3
1 100	Запеканка картофельная с мясом.	160	12,71	18	35,29	322,5
600	Соус сметанный	10	0,17	1	0,68	10,3
1 802	Компот из яблок и ягод	150	0,03		2,76	11,5
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8
Итого за Обед		540	24,54	27	80,53	592,1
<u>Полдник</u>						
1 190,03	Ватрушка с творогом	60	5,7	6	18,49	149,7
916	Кисель из ягод	150	0,17		21,67	88,5
Итого за Полдник		210	5,87	6	40,16	238,2
Итого за день		1 205	39,42	41	179,73	1 177,8

25.12.2025

Краснотурьинск ясли 1-3 г 167,77 руб

№ пенсии	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
1 013	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	130	3,91	5	16,4	130,1
808	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,58	9	8,16	138
854	Чай с молоком	200	1,36	1	16	88,1
Итого за Завтрак		360	6,85	15	40,56	356,2
<u>Завтрак 2</u>						
701,01	Напиток яблочный @	100	0,05		13,2	53,8
Итого за Завтрак 2		100	0,05		13,2	53,8
<u>Обед</u>						
1 154,01	Салат из отварного картофеля, соленого огурца и горошка	30	0,55	3	8,93	62,4
1 033,01	Свекольник со сметаной и мясом кур @	150	1,73	2	14,19	82
1 197	Суфле Рыбка (минтай)	50	5,09	5	4,93	110,1
518	Картофель отварной	110	0,33	1	2,67	164,8
928	Компот из смеси сухофруктов	170	0,29		20,71	86,4
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8
Итого за Обед		550	11,83	13	77,79	614,3
<u>Полдник</u>						
1 809	Лапшевник с творогом	70	5,51	6	13,44	118,4
984	Соус ягодный	20	0,01		2,54	10,4
1 188	Чай с сахаром	150			12	47,9
Итого за Полдник		240	5,52	6	27,98	176,7
Итого за день		1 250	24,25	34	159,53	1 201

Согласовано:

Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"
Ю.Ю.Козырева



26.12.2025

Краснотурьинск ясли 1-3 с 167,77 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
850	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	130	4,37	6	18,71	143,9
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71
349,01	Яйцо отварное шт	50	6	5	0,35	78,5
1 110	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	13,4	89
Итого за Завтрак		405	16,05	15	53,29	382,4
<u>Завтрак 2</u>						
975	Мандарины	100	0,8		7,5	38
Итого за Завтрак 2		100	0,8		7,5	38
<u>Обед</u>						
813	Икра кабачковая пром.производства	30	0,36	4	2,22	29,1
89	Суп картофельный с мясными фрикадельками @	150	1,29	2	9,87	59,3
1 085,01	Тефтели из мяса птицы с рисом	50	8,48	7	6,86	127,4
516	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,65	3	27,77	160,2
905	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2
917,02	Компот из ягод	150	0,11		12,8	52,8
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8
Итого за Обед		550	19,15	19	87,31	555,6
<u>Полдник</u>						
767	Булочка ванильная	50	4,24	4	28,75	171,3
828	Чай с сахаром_@	150			8,23	44,9
Итого за Полдник		200	4,24	4	36,98	216,2
Итого за день		1 255	40,24	38	185,08	1 192,2